

Battle

Gewinnen und verlieren, auch das gehört dazu. Und wenn wir dazu noch die richtige Technik mit Spiel und Spass erlernen können, dann haben wir das fast perfekte Training!

Rahmenbedingungen

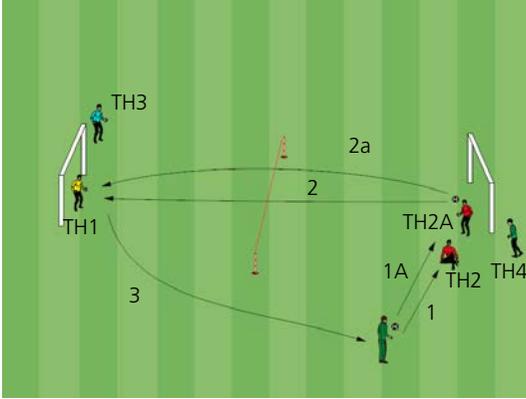
- Dauer: je nach Gruppengrösse und Organisation
- Stufe: E – D und ältere Juniorinnen und Junioren
- Mit min. 2 bis max. 6 Torhütern möglich (Beispiel-Lektion mit 4 Torhütern)

Lernziele

- Hechten – 1:1 – hohe Bälle und Spielaufbau erleben, erlernen, anwenden und gestalten in einer Wettkampfsituation (Battle)
- TE im Wettkampfmodus trainieren
- Spass und Winner-Mentalität

Abkürzungen

- THTR: Torhüter-Trainer
- TH: Torhüter
- TE: Technik

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einlaufen	5' Stabilisation und Mobilisation 4 bis 6 Übungen frei wählbar – 15' bis 30' pro Übung und Position einhalten	Siehe Bilder	Evtl. Bälle
	15' 5+5+1: Rundlauf 5+5 TH1 spielt zu TH2 und läuft über das Seil oder unter dem Seil durch auf die andere Seite, usw. <ul style="list-style-type: none"> • TE 1: Pass Innenrist, Vollrist, Chip mit oder ohne Annahme • TE 2: Ball werfen und fangen (alle Varianten) • TE 3: Ball schiessen und fangen (alle Varianten) +1 Bodengewöhnung <ul style="list-style-type: none"> • TH2, 3-Eck Position (oder 2-Knie) – 3 Flache Bälle vom THTR zum Hechten. • TH2 steht auf, läuft retour zu Position TH2A zu THTR, der einen deklarierten Schuss macht. • TH2 steht auf und schießt unter dem Seil durch zu TH1 mit einem deklarierten Schuss. • TH2 spielt dann den Ball zu THTR. Positionen wechseln.	 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Tore • Bälle • Hütchen • 2 Pfosten • Seil <ul style="list-style-type: none"> • 2 Tore • Bälle • Hütchen • 2 Pfosten • Seil

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Analytisch	20' Technik <ul style="list-style-type: none"> • TH TR spielt zu TH1 mit einem deklarierten Ball (je nach Thema) • TH1 spielt zu TH2 mit einem deklarierten Ball (ja nach Thema) • TH2 wirft den Ball zu TH TR • TH1 und TH2 laufen zu den Positionen TH3 und TH4 • TH3 und TH4 gehen ins Tor 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 Tore • Bälle • Hütchen • 2 Pfosten • Seil
Situativ	30' Situativ/Wettkampf <ul style="list-style-type: none"> • THTR spielt zu TH1 mit einem undeklarierten Ball (je nach Thema) • TH1 spielt zu TH2 mit einem undeklarierten Ball (ja nach Thema) • TH2 wirft den Ball zu TH TR • TH1 und TH2 laufen zu den Positionen TH3 und TH4 • TH3 und TH4 gehen ins Tor Variationen <ul style="list-style-type: none"> • 1 Min. «Battle» TH1 gegen TH2: Während einer Minute dürfen TH1 und TH2 frei (Wurf oder Schuss) versuchen, so viele Tore wie möglich zu schießen oder eben abzuwehren. • definieren, mit welchen TE die TH werfen oder schießen müssen. • definieren, ob der Wurf oder Schuss über oder unter dem Seil erfolgen muss. • Reihenfolge definieren, z.B.: <ul style="list-style-type: none"> – rechter Fuss flach – Wurf rechte Hand unter dem Seil – linker Fuss flach – Wurf linke Hand unter dem Seil – Kick rechter Fuss – Wurf rechte Hand über das Seil – Kick linker Fuss – Wurf linke Hand über das Seil – Volley rechts flach – Volley rechts hoch – Volley links flach – Volley links hoch 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 Tore • Bälle • Hütchen • 2 Pfosten • Seil
Ausklang	5' Leichtes Joggen, Dehnen oder kleines Spiel.		